٢

الوحْدَةُ الثَّانِيَةُ :

الصِّحَّةُ و الغِذَاءُ







الكفايات المستهدفـة

بِمَشيئَةِ اللهِ يَكونُ الْمُتَعَلِّمُ في نِهايَةِ الْوِحْدَةِ قادِرًا عَلى :

- تجاوزِ الصُّعُوباتِ القرائيَّةِ ، واكْتِسابِ مَهاراتِ الْقِراءَةِ السَّليمَةِ.
- اِكْتِسَابِ رَصيدٍ مَعْرفيٍّ ولُغَويٍّ مُتَّصِلٍ بِمَجالِ الصِّحَّةِ والغِذاءِ .
- اِكْتِسابِ اتِّجاهاتٍ وَقيمٍ تَتَعَلَّقُ بِمَجالِ الصِّحَّةِ والغِذاءِ.
- فَهْمِ النَّصِّ المَسْموعِ وَمُراعاةِ آدابِ الاسْتِماعِ .
- إغْناءِ الرَّصيدِ اللُّغَويِّ، واسْتِعْمَالِهِ في التَّواصُلِ الشَّفَهيِّ والْكِتابِيِّ.
- فَهْمِ النُّصوصِ وَتَذوقِ ما فيها مِنْ جَمالياتٍ وَ أَساليبَ بَلاغيةٍ .
- تَعَرُّفِ الفعلِ (الماضي، المضارع، الأمر) وَتَمييزِه وَاسْتِعْماله .
- تَعَرُّفِ الْمُفْرَدِ وَالْجَمْعِ، وَأسلوبِ النَّهيِ ، وَأسلوبِ النَّفْيِ وَتَمييزِها وَاسْتِعْمالِها.
- الرَّسْمِ الصَّحيحِ لِكَلماتٍ مَبْدوءةٍ باللَّامِ دخلت عَلَيْها (ال).
- كِتابَةِ الْحُروفِ (د ، ذ ، ر ، ز ، و) بِخَطِّ النَّسْخِ كِتَابَةً سَليمَةً.
- بِناءِ فِقْرَتَيْنِ، وَجُمَلٍ تَفْصيلِيَّةٍ لَهُمَا .
- اِكْتِسابِ سُلوكاتٍ وآدابٍ مِنْ سِيرَةِ النَّبيِّ ﷺ وهديهِ .



المَضَامِين

نصوص القراءة	نص الاستماع	النص الإثرائي
الصِّحَّةُ وَالْغِذاءُ (نصُّ الانْطِلاقِ) نَاقِلةُ الأَمْراضِ (نَصُّ الدَّعْمِ) التَّوَازُنُ الغِذَائِيّ (النَّصُّ الشّعريُّ)	أَيْمَنُ في عِيادَةِ الطَّبيبِ.	كَيْفَ يَحْتَفِلُ أَشْعَبُ بِضُيوفِهِ ؟

التراكيب النحوية والصرفية	الظاهرة الإملائية	الرسم الكتابي	التواصل اللغوي
أَنْواعُ الْفِعْلِ. الْمُفْرَدُ وَالْجَمْعُ. أُسْلُوبُ النَّهيِّ /النَّفْيِّ.	دُخُولُ (ال) عَلى الْكَلماتِ المَبْدُوءَةِ بِـ (اللّامِ).	الْحُروفُ د ذ ر ز و	إكمالُ حِوارٍ. (ش) بِنَاءُ فِقْرَتَيْنِ. (ك) إِبْداءُ الرَّأي في مَواقفَ مُحدَّدةٍ. (ش) الإجابةُ عَنْ أَسْئلَةٍ حَولَ قضايا الغذاءِ والصِّحَّةِ. (ش - ك) ك = كتابي ، ش = شفهي

الإنْجَـــازَات

- اسْتِعْمالُ مَصادِرِ المَعْرِفَةِ المُخْتَلِفَةِ ، وَالْبَحْثُ عَمَّا يُغْنِي المَجالَ مِنْ نُصُوصٍ أَو رُسُومٍ أو صُوَرٍ .
- إنْجَازُ مَشْرُوعٍ لِعَمَلِ ساعاتٍ تُشيرُ عَقَارِبُهَا إلى مَوَاعِيدِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.







الوحدة الثانية

٢

الصِّحَّةُ وَالْغِذَاءُ



١ **أ** **أَقْرَأُ قَائِمَةَ الطَّعَامِ ، ثُمَّ أُجِيبُ :**

- مَا الطَّعَامُ الَّذِي أَخْتَارُهُ مِنْ هَذِهِ الْقَائِمَةِ ؟ وَلِمَاذَا ؟

  سَلَطَةَ الْخَضْرَوَاتِ وفَطِيرةَ اللَّحْمِ لِفَائِدَتِهِما الغِذَائيةِ.

- أَيُّ الْمَشْرُوبَاتِ أُفَضِّلُ فِي الْقَائِمَةِ ؟

  عَصَائِرَ طَازِجَةً.

- في أيِّ الأماكنِ أُفَضِّلُ تناولَ طَعامي ؟ وَلِمَاذَا ؟

  البَيْتِ؛ لأنّه أضْمَنُ مِنْ حَيْثُ النّظافَةِ.

ب **أقرأ الْحِوارَ مَعَ مَنْ بِجِوارِي، ثُمَّ أُجِيبُ عَنِ الأَسْئِلَةِ:**

أَيْمَنُ: أَشْعُرُ بِالْجُوعِ يَا مَاجِدُ ، مَا رَأْيُكَ أَنْ نَذْهَبَ إِلَى مَطْعَمٍ قَرِيبٍ؛ لِتَنَاوُلِ وَجْبَةٍ خَفِيفَةٍ ؟

مَاجِدٌ: أَنَا أُفَضِّلُ تَنَاوُلَ الطَّعَامِ فِي بَيْتِنَا ، وَ لَكِنْ لا بَأْسَ في أَنْ نَأْكُلَ الْيَوْمَ فِي الْمَطْعَمِ .هَيَّا بِنَا.

أَيْمَنُ: لِنَعُدَّ النُّقُودَ الَّتِي مَعَنَا.

ماجِدٌ: لَقَد بَلَغَتْ عِشْرِينَ رِيالاً .

أَيْمَنُ: أَظُنُّهَا كَافِيَةً لِشِرَاءِ وَجْبَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ.

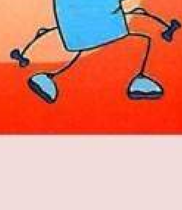
(داخل المطعم)



أَيْمَنُ: السَّلَامُ عَلَيْكُم وَرَحْمَةُ اللهِ وبَرَكَاتُه.

النادل: وعَلَيْكُم السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُه.

مَا الطَّعَامُ الَّذِي تُرِيدَانِه ؟





مَاجِدُ: دَعْنَا نَقْرَأْ قَائِمَةَ الطَّعَام أَوَّلًا.

أَيمَنُ: أَخْتَارُ فَطِيرةً بِاللَّحْمِ، وَعَصِيرَ بُرْتُقَالٍ طازَج، وَسَلَطَةَ مَلْفُوفٍ.

مَاجِد: وَأَنَا أُرِيدُ فَطِيرةً بِالدَّجَاجِ وَمِياهًا مَعْدِنِيَّةً وَسَلَطَةَ فَوَاكِه.

أَيمنُ: كم الْمَبْلَغُ الَّذِي سَنَدْفَعُه؟

مَاجِد: أَرْبَعَةٌ وَ عِشْرونَ رِيَالًا فَقَطْ.

أَيمَنُ: لا، لا، نَحْنُ لَدَيْنَا عِشْرُونَ رِيَالًا فَقَطْ.

مَاجِد: ما رأيك يَا أَيْمَنُ لو أَخَذْنَا فطِيرتَا بيْض مَعَ السَّلَطَةِ ومَاء، طَعَامٌ مُفِيدٌ ورَخِيصٌ؟

أَيمَنُ: مُوافِق.

أَعْلَمَ الصَّدِيقَانِ نَادِلَ الْمَطْعَمِ مَا يُرِيدَانِ أَكْلَهُ، ثُمَّ تَنَاوَلَا الطَّعَامَ وَ دَفَعَا لَهُ الْمَبْلغَ، شاكِرِينَ لَهُ حُسْنَ خِدْمَتِه.



- كَيفَ يُمْكِنُ لماجدٍ أَنْ يُشيرَ علَى أَيْمَن لِلْخُروجِ مِن الْمَأْزِقِ ؟

لَو كُنْتُ مَكَانَ مَاجِدٍ كُنْتُ سَأَشِيرُ عَلَى أَيْمَنٍ بِأَخْذِ طَعَامٍ مُتَوَازِنٍ يَحْتَوِي عَلَى خُضْرَاوَاتٍ + برُوتِين + فَوَاكِه ولَكِنَّهُ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ رَخِيصٌ.

- أُحَدِّدُ طَعَامًا مُفيدًا في الْقَائِمَةِ مِنْ وجْهَةِ نَظَري، وَأَذْكُرُ السَّبَبَ.

(سَلَطَة خضْرَاوَاتٍ + فطِيرَة بَيْض)؛ لأَنَّه طَعَامٌ مُتوازنٌ يُفِيدُ الجِسْمَ.

- أَحَدِّثُ صَفِّي عَن الطَّعَامِ الَّذِي أُحِبُّ أَكْلَهُ فِي وَجْبَةِ الْغَدَاءِ.

أَحِبُّ أَنْ أكُل طَعَاماً مُتَوَازناً يَحْتَوِي عَلَى خضْرَوَاتٍ وبرُوتِينٍ ونشَويَّات.

- ما الْموقِفُ الَّذي أَتَّخِذُه إِذا ذَهَبْتُ إِلَى مَطْعَمٍ وَوَجَدْتُ طَعَامَهُ غيرَ نَظيفٍ ؟

الْموقِفُ الذِّي سَأَتَّخِذَهُ: سَأبلغُ وزَارَةَ الصِّحَةِ حتَّى يَتِم اتِّخَاذُ اللازِم مَعَ هَذَا الْمَطْعَم.

٢ أَسْتَمِعُ وأَتَدَبَّرُ



﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
ٱلْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا
﴿٢٩﴾ وَحَدَآئِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَّتَٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَٰمِكُمْ ﴾ سورة عبس

قَضْبًا : عَلَفًا رَطبًا.

غُلْبًا : مُتَكاثفة الأشْجار.

أبًّا : عُشْبًا.

٣ أَقْرَأُ مَجْمُوعَاتِ الطَّعَامِ؛ لأُضِيفَ إلى مَعْلوماتي:

الْغِذَاءُ الْمُفِيدُ الَّذِي نَحْتَاجُهُ يومِيًا يَتَكَوَّنُ مِنْ أَرْبَعِ مَجْمُوعَاتٍ، هِيَ:

١ مَجْمُوعَةُ اللُّحومِ، الطُّيورِ، الْأَسْمَاكِ، الْبُقُولِ، الْبَيْض:





تَبْنِي أَنْسِجَةَ الجِسْمِ

٢ مَجْمُوعةُ الحليبِ، الألْبانِ، الأجْبانِ:

تَبْنِي العِظام

٣ مَجْمُوعةُ الْخُضَرِ وَ الفَواكِه :

تَمْنَحُ الجِسْمَ الحَيَوِيَّةَ والنَّشاطَ





٤ مَجْمُوعةُ الْخُبز، الْحُبوبِ، الأرُز، السُكَّرِيَّاتِ :

تُمِدُّ الجِسْمَ بِالطَّاقَةِ



٤ أُكْمِلُ الْحُرُوفَ النَّاقِصَةَ؛ لِأُكَوِّنَ كَلِمَاتٍ تَدُلُّ على أَغْذِيَة بِنَاءِ الْجِسْمِ:



٥ أَرْسُمُ دَائِرَةً حَولَ الْكَلِمَةِ الْغَرِيبَةِ عَنِ الْمَجْمُوعَةِ:

لبن زبدة حليب جبن موز

تفاحة كمثرى خبز تين عنب

أرز قمح شعير ليمون ذرة

جزر بطاطا برتقال خسّ خيار



٦ أتأمَّلُ الصُّورَ، ثُمَّ أكْتُبُ الْمَطْلُوبَ:



وَجْبَةُ غَدَائِي مُتَنوِّعَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ : اللُّحُومِ والْخُضْرَاوَاتِ والْفَوَاكِه والأرُزِ.

فطُورِي مُكَوَّنٌ مِن : الْحَلِيبِ والْخُبْزِ والْبَيْضِ والْجُبْن.

بَيْنَ الْوَجَبَاتِ، لَا أُكْثِرُ مِنْ : الْحَلْوَى والْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّة.

لا أذهَبُ إلى النَّومِ مُبَاشَرَةً بَعد : الأكل.

أَتَنَاوَلُ عَشَاءً خَفِيفًا مُكوَّنًا مِنْ : واللَّبَنِ والسَّلَطَةِ والْفَطَائِر.



الغَدَاءُ : وَجْبَةُ الظُّهْرِ.

الغِذَاءُ : الطَّعَامُ وَالشَّرابُ.



أَنْتَقِلُ إلى كتابِ النَّشاطِ لِحَلِّ النشاطين ١، ٢



نَصُّ الانطلاق

الصِّحَّةُ وَالْغِذَاءُ

قَالَ عَبْدُاللهِ لِوَالِدِهِ: شَاهَدْتُ بَرْنَامَجًا تِلْفَازِيًّا، وَكَانَ مَوْضُوعُ الْحَدِيثِ (اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ)، وَقَدْ تَابَعْتُهُ لِأَهَمِّيَّتِهِ وَنَفْعِهِ.

قَالَ الْوَالِدُ: أَنَا مَسْرُورٌ مِنْكَ يا عَبْدَاللهِ لِمُشَاهَدَتِكَ الْبَرْنَامَجَ؛ لِأَنَّ الْوَعْيَ الصِّحِّيَّ مَطْلَبٌ ضَرُورِيٌّ، فَصَحِيحُ الْجِسْمِ يَسْتَمْتِعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ فَيَكُونُ قَادِرًا عَلَى الْعَمَلِ وَالتَّفْكِيرِ. فَالصِّحَّةُ يَا بُنَيَّ أَغْلَى مَا يَمْلِكُهُ الإِنْسَانُ، وَقَد قِيلَ قَدِيمًا: «الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الأَصِحَّاءِ لا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى».

عَبْدُاللهِ: وَكَيْفَ نَحْرِصُ عَلَى صِحَّتِنَا وَ نُحَافِظُ عَلَيْهَا مِنَ الأَمْرَاضِ؟

قَالَ الْوَالِدُ: عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَتَّبِعَ الْعَادَاتِ الصِّحِّيَّةَ السَّلِيمَةَ فِي طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَنَومِهِ وَعَمَلِهِ، وَ يَعْمَلَ عَلَى تَغْيِيرِ السُّلُوكِ الْغِذَائِيِّ الْخَطأ، فَالطَّعَامُ مِنْ غَيْرِ إِسْرَافٍ يُغَذِّي الْجِسْمَ، وَيَحْفَظُ الْقُوَّةَ، وَيُجَدِّدُ النَّشَاطَ، وَالْإِفْرَاطُ فِيهِ يُسَبِّبُ السِّمَنَ، وَعُسْرَ الْهَضْمِ، وَخُمُولَ الْجِسْمِ، وَالتَّعَرُّضَ لِلأَمْرَاضِ.



فَالْإِنْسَانُ يَأْكُلُ لِيَعِيشَ، وَلَا يَعِيشُ لِيَأْكُلَ. وَلِذَلِكَ أَرْشَدَ الرَّسُولُ ﷺ الْمُسْلِمِينَ إِلَى الْاعْتِدَالِ فِي الطَّعَامِ فَقَالَ: «مَا مَلأَ ابْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِه، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ». رَوَاهُ أحمدُ وغيره

عَبْدُاللهِ: وَمَا صِفَاتُ الْغِذَاءِ الصِّحِّيِّ الْمُفِيدِ؟

الْوَالِدُ: يَكُونُ الْغِذَاءُ صِحِّيًّا وَمُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا وَمُحْتَفِظًا بِفَوَائِدِهِ الْغِذَائِيَّةِ، وَمُحْتَوِيًا الْعَنَاصِرَ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: تَنَاوُلِ الْخَضْرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازَجَةِ وَاللُّحُومِ وَالْأَلْبَانِ وَالْحُبُوبِ.





وَمِن الْعَادَاتِ الْمُفِيدَةِ لِلصِّحَّةِ النَّومُ مُبَكِّرًا وَالاسْتِيقَاظُ مُبَكِّرًا، وَشُرْبُ كَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ لِيَظَلَّ الْجِسْمُ رَطْبًا، وَاسْتِنْشَاقُ الْهَوَاءِ غَيْرِ الْمُلَوَّثِ، وَفَتْحُ نَوَافِذِ الْمَنْزِلِ لِيَتَجَدَّدَ الْهَوَاءُ، وَتَعْرِيضُ الْفِرَاشِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ، لِقَتْلِ الْجَرَاثِيمِ.

قال عَبْدُالله: إِنَّ الْغِذَاءَ لِلْإِنْسَانِ كَالْوَقُودِ لِلسَّيَّارَةِ، لَا تَعْمَلُ إِلَّا بِهِ. أَعِدُكَ يَا وَالِدِي أَنْ أَتَّبِعَ هَذِهِ الْإِرْشَادَاتِ الْقَيِّمَةَ، وَأَوَدُّ أَنْ أُخْبِرَكَ أَنَّ مَدْرَسَتَنَا سَتُنَظِّمُ نَدْوَةً فِي الْأُسْبُوعِ الْقَادِمِ بِعُنْوَان (صِحَّتُكَ في غِذَائك). وَأَنْتَ مَدْعُوٌّ لِحُضُورِهَا.

قَالَ الْوَالِدُ مبتسمًا: سأكونُ أولَ الحاضرينَ إنْ شاءَ اللهُ.

التَّنْمِـيَةُ الْقِرائِيَّةُ



أَقْرَأُ الْجُمَلَ التَّالِيَةَ قِرَاءَةً جَهْرِيَّةً مَعَ مُراعاةِ التَّعْلِيمَاتِ:

أَقرَأُ

أ- أَنطِقُ الْحُرُوْفَ الْمُلَوَّنَةَ مِنْ مَخَارِجِهَا نُطْقًا سَلِيمًا.

اجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ. (لا أَنطِقُ الذَّالَ زَايًا).

كَيْفَ نَحْرِصُ عَلَى صِحَّتِنَا وَ نُحافِظُ عَلَيْهَا مِنَ الأَمْرَاضِ؟(لا أَنطِقُ الظَّاءَ زَايًا).

فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِه. (لا أَنطِقُ الثَّاءَ سِينًا).

وأَنْطِقُ الثَّاءَ مِن المَخْرجِ المُخَصَّص لَها فِي الفَم فلكلِ حَرفٍ مَخْرجه الخَاص فِي الفَم حتَّى يَقرأ صَحيحاً.

ب- أُراعي التَّنوينَ عِنْدَ وَصْلِ الْكَلِمَاتِ، وَأَنطِقُ تَنوينَ النَّصْبِ (الْفَتْحِ) أَلِفًا عِنْدَ الْوَقْفِ:

يَكُونُ الْغِذَاءُ صِحِّيًا وَ مُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا.

أنمي لغتي

١- أَنْتَبِهُ لِلْكَلِمَاتِ الْمُشَارِ تَحْتَهَا بِخَطٍّ، ثُمَّ أَخْتَارُ مِنَ الشَّكْلِ الْكَلِمَةَ الَّتِي تُنَاسِبُ مَعْنَاهَا

- صَحِيحُ الْجِسْمِ يَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ. يَسْتَمْتِعُ
- حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ. يكفي
- يُقِمْنَ صُلْبَهُ. ظَهْرَهُ
- الْإِفْرَاطُ فِي الطَّعَامِ يسَبِّبُ السِّمَنَ.

تجاوزُ الحَدِّ



٢- أَبْحَثُ فِي النَّصِّ عَنْ ضِدِّ «الإِفْرَاطِ».

الإعْتِدَال

٣- أَنْسُجُ عَلَى غِرَارِ الْمِثَالِ التَّالِي:

مثال: إِنَّ الْغِذَاءَ للإِنْسَانِ كَالْوَقُودِ لِلسَّيَّارَةِ.

- إِنَّ الْأَخْلَاقَ لِلْفَتَاةِ كَا لتَّاج عَلَى رؤوسِ الْمِلوك.
- إِنَّ الْعِلْمَ لِلـ إِنْسَانِ كَا لنّور للأرض.

٤- أ أَيُّ التَّعْبِيرَيْنِ أُفَضِّلُهُ عُنْوانًا للنَّدْوةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

- صِحَّتُك في غِذَائك.
- الالْتِزَامُ بالإرشاداتِ الصِّحِّية.

ب أَكْتُبُ عُنواناً آخر للنَّدوةِ.

غِذاؤكَ دَواؤك.





اقرأ واجيب

١- أَتَأَمَّلُ الْمَشْهَدَ الْمُصَاحِبَ لِلنَّصِ، وَ أُعَبِّرُ عَنْهُ بِجُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ.

غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ وبَعْدَه مِنْ الْعَادَاتِ الصِّحِّيةِ الْجَيِّدَةِ.

٢- أَرْسُمُ دَائِرَةً حَولَ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِيمَا يَأْتِي:

- عُنوانُ النَّصِّ يَدُلُّ عَلَى:
  - أَنَّ الطَّعامَ شِفاءٌ.
  - أَهَمِّيَّةِ الْغِذاءِ الصِّحّي.
  - النَّظافةِ و الطَّعَام.
  - الْاعتِدالِ في الطَّعَام.

٣- أُجيبُ عَنِ الأَسْئِلَةِ التَّالِيَةِ بِجُمَلٍ تَامَّةٍ:

- مَا مَوْضُوعُ الْحَديثِ الَّذي تَابَعَهُ عَبْدُ اللهِ فِي الْبَرْنَامَجِ التِّلْفازيِّ ؟

مَوْضُوع الْحَديثِ (اجْعَل غِذَاءَك دَوَاءَك).

- بِمَ يَنْعَمُ صَحِيحُ الْجِسْمِ ؟

يَنْعَمُ بِالحَياةِ وَيَكونَ قَادرًا عَلَى العَمَلِ وَالتفْكِيرِ.

- مَتَى يَكُونُ الْغِذَاءُ دَوَاءً ؟ وَ مَتَى يَكُونُ دَاءً ؟

يكونُ الغذاءُ دواءً إذا كانَ صحِّيًا متنوعاً ونظيفًا وأكِلَ باعتدالٍ، ويكونُ داءً إذا كانَ غيرَ صحيٍّ وغيرَ مُتنوعٍ وأكِلَ بإفراطٍ.

- مَا الْمَقْصُودُ بِالْجُمْلَةِ التَّالِيَةِ: «الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَا الْمَرْضَى» ؟

المَقْصُودُ هُوَ أنَّ الصِّحَةَ نِعْمَةٌ غَالِيَةٌ لا يُدْرِك أهَمِّيَتها إلا مَنْ فَقَدَها وهُم المَرْضَى.

- كَيْفَ نَحْفَظُ الطَّعَامَ مِن التَّلَوُّثِ ؟

بألاَّ نجعلَهُ مكشوفًا يهْوِي عليه الذُّبابُ، واسْتِخدامُ الأدَواتِ النَّظيفةِ، ووضْعُه فِي الثَّلاجةِ.



أُفَكِّــر

لَو كُلِّفْتُ بِالْمُشَارَكَةِ فِي نَدْوَةٍ بِعُنْوانِ :

« صِحَّتُكَ في غِذَائك »

فما القَضِيَّةُ الَّتي يُمْكِنُ التَّحدُّثُ فيها في النَّدوةِ ؟

كَيْفَ يَقِي الْغِذاءُ الْجَيدُ مِنْ الأمْرَاضِ.





أَستَثمِر

➤ أَبْحَثُ عَنْ بَعْضِ الْأَحَادِيثِ النَّبَوِيَّةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِآدَابِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ، وَأُضَمِّنُهَا مَلَفَّ تَعلُّمِي.

قَالَ الرَّسُولُ الْكَرِيمُ: (يَا بُنَيَّ سمِّ الله وكُل بِيَمِينِك وكُل مِمَّا يَلِيك).

عَنْ أَبِي هُرَيْرة قَالَ: (مَا عابَ رَسُولَ الله ﷺ طعاماً قَطْ كَانَ إِذَا اشْتَهَى شَيْئاً أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِههُ تَرَكَهُ).

الدَّرْسُ اللُّغَوِيُّ

الوظيفةُ النَّحويَّةُ أنواعُ الفِعْلِ

١- أقرأُ وَأُلاحِظُ الْكَلِمَاتِ الْمُلوَّنَة:

- شاهدَ عَبْدُ اللهِ بَرْنَامَجًا تِلفازيًّا.
- أَكَلَ عبدُ اللهِ طَعَامًا صِحِّيًّا.
- نَصَحَ الْوَالدُ ابْنَهُ بِالْاعْتِدَالِ فِي طَعَامِهِ.
- أُحافِظُ عَلَى نَظَافَةِ جِسْمِي.
- سَأَتَنَاوَلُ الأَطْعِمَةَ الطَّازَجَةَ.
- يَحرِصُ الإِنْسَانُ عَلَى صِحَّتِهِ.

أ عَلامَ تدلُّ هذه الْكَلِماتُ (شاهدَ، أكلَ، نصحَ، أحافظُ،.....) (تَدُلُّ عَلَى عَمَلٍ)

ب ماذا تُسَمَّى الْكَلِمةُ الَّتِي تدلُّ عَلى عمَلٍ؟ (تُسَمَّى فِعْلًا)

ج أينَ وقعَتْ هذه الْكَلِماتُ مِنَ الْجُمْلَةِ؟ (فِيْ بِدَايَتِهَا)

د مَاذَا نُسَمِّي الْجُمْلَةَ الَّتِي تَبْدَأُ بفعْلٍ؟ (نُسَمِّيْهَا جُمْلَةً فِعْلِيَّةً)

هـ إِذًا مَاذَا أَسْتَنْتِجُ؟



أَستَنتِجُ

الْجُمْلَةُ الْفِعْلِيَّةُ هي الَّتِي تَبْدَأُ بِفِعْلٍ.

٣- أتأمّلُ الْجَدول الْمَعْرُوضَ عليَّ:

الكلمة	نوع الكلمة	زمن الفعل	نَوْعُهُ	حَرَكَةُ الحرف الأخير
شاهدَ	فعل	ماضٍ	فعل ماضٍ	الفتحةُ
أكلَ	فعل	ماضٍ	فعل ماضٍ	الفتحةُ
أحافظُ	فعل	حاضرٌ	فعل مضارعٌ	الضمةُ
سأتناولُ	فعل	مُسْتَقبلٌ	فعل مضارعٌ	الضمةُ

٤- بعد تَأَمّل الْجَدْولِ اكْتَشَفْتُ:

- أَنَّ الْكَلِماتِ (شَاهدَ، أكلَ، أُحافِظ، سأتناولُ) أَفعَالٌ لأنَّها تَدُلُّ عَلَى أعْمالٍ هي (الْمُشَاهدة، الأكل، الْمُحافَظة، التَّناول).
- أَنَّ الْفِعْلَين (شَاهدَ، أَكلَ) يدلّان على عملين (الْمُشَاهدةِ، الأكلِ) حصلا في الزَّمَن الماضي فَهُما فِعْلان ماضيان، وأَنَّ حركةَ الْحرْفِ الأخيرِ فيهما هِي الْفَتحةُ.
- أَنَّ الْفِعْلَ (أُحافِظُ) يدُلُّ على أنَّ عملَ (الْمُحافَظَةِ) يحصلُ الآنَ (في الزَّمَنِ الْحَاضِرِ) فهوَ فعلٌ مُضَارِعٌ وأَنَّ حَرَكةَ الْحرفِ الأخير مِنْهُ هي الضَّمَّةُ.
- أَنَّ الْفِعْلَ (سأَتَنَاولُ) يدُلُّ على أَنَّ عَملَ (التَّنَاول) سيكونُ بعدَ زمنِ التَّكَلُّمِ (في الْمُسْتَقْبَلِ) فهو فعْلٌ مُضارِع وأَنَّ حَرَكةَ الْحرفِ الأخير مِنْهُ هي الضَّمَّة.

٥- والآنَ يمكِنُ أن أُجيبَ:

- إذَا كانَ عبدُاللهِ قَدْ (شَاهَدَ) فهلْ نَستَطيعُ أنْ نمْنَعه عَن (الْمُشاهدَةِ) الآنَ ؟ ولِمَاذَا ؟

لا؛ لأنَّ الْفِعْلَ مَضَى وانْتَهَى.

- ما الْفَرْقُ بينَ الْفِعْلَين (أُحافِظُ) وَ (سأحافظ) ؟

الْفِعْلُ أحَافِظَ يَحْدُث وَقْت الْكَلامِ فِي الْحَاضِرِ أمَّا الْفِعْل الثّانِي سأحَافِظ يَحْدُث بَعْد زَمَنِ التَّكَلُّم فِي المستقبلِ.

تعلَّمتُ قَوَاعِد لا أنسَاهَا:



١ الْجُمْلَةُ الْفِعْلِيَّةُ: هي الْجُمْلَةُ الَّتي تَبْدَأُ بِفِعْلٍ.

٢ الْفِعْلُ الْمَاضِي: هُوَ مَا دَلَّ عَلى حُدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمنِ الْمَاضِي قَبْلَ زَمنِ التَّكلُّمِ، والْحَرَكةُ الَّتي تظْهَرُ على الْحرفِ الأخِيرِ منْهُ – هنا– الْفَتْحَة..

٣ الْفِعْلُ الْمُضَارِعُ: هُوَ مَا دَلَّ عَلى حُدُوثِ عَمَلٍ فِي الزَّمنِ الْحَاضِرِ أَو الْمُسْتَقْبَلِ، والْحَرَكةُ الّتي تظْهَرُ على الْحرفِ الأخِيرِ منْهُ – هنا– الضَّمَّة.



أُطَبِّقُ شَفَهيًّا:

١- أَعُودُ إلى النَّصِّ وأَسْتَخْرِجُ فِعلين ماضِيين، وفِعْلَين مُضَارِعَين.

الفعلين الماضيين: شَاهَدَ، تَابَعَ، الفعلين المُضارعين: يَمْلُك، يَحْرِص.

٢- أُعَبِّرُ عَنْ الأحْداثِ الآتية بِجُمَلٍ تَشْتَمِلُ علَى أَفْعَالٍ ماضيةٍ مرَّة ومُضَارِعَةٍ مرَّةً أُخْرَى:

– نوْمُ الطّفلِ مُبَكِّرًا.	نامَ الطّفْلُ مُبَكِّرًا.	ينامُ الطّفْلُ مُبَكِّرًا
– وَصْفُ الطَّبِيبِ الْعِلاجَ.	وَصَفَ الطبيبُ العلاجَ.	يَصِفُ الطبيبُ العلاجَ.
– تنْظِيفُ الْفَتاةِ أَسْنَانَهَا.	نَظفتِ الفتاةُ أسنانها.	تنَظِّفُ الفتاةُ أسنانها.
– صُرَاخُ اللاّعِبِ مِن الألَمِ.	صرخَ اللاعبُ من الألم.	يصرخُ اللاعبُ من الألمِ.

٣- أُعبِّرُ شفهيًا عَنْ ثلاثةِ أعْمالٍ سأقومُ بِها بَعْدَ الْعودةِ إلى الْمَنْزِلِ باسْتِخْدامِ أفْعالٍ مُضارِعَة.

سَأُشَاهِد التِّلْفَازَ، سَأَلْعَبُ فِي بَاحَةِ الْمَنْزِلِ، سَأَسْتَحمُ قَبْل أنْ أذْهَبَ إلى الفراشِ.

٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

أَنْتَقِلُ إِلَى كِتَابِ النَّشَاطِ لِحَلِّ التَّطْبِيقَاتِ الْكِتَابِيَّةِ عَلَى أَنْوَاعِ الفِعْلِ.

الصَّنفُ اللُّغويّ

الْمُفْرَدُ و الْجَمْعُ

١- أَخْتَارُ مِنَ الشَّجَرةِ مُفْرَدَ كُلِّ كَلِمَةٍ مِن الْكَلِمَاتِ التَّاليةِ وَأكْتُبُه:



- أَصِحَّاء : .... صَحِيح.......
- مَرْضَى : .... مَرِيض.......
- لُقَيْمَات : .... لُقَيمَة.......
- فوائد : .... فَائِدَة.......

الأسْلوبُ اللُّغويّ

أُسْلوبُ النَّهي

أَضَعُ النُّقْطَةَ (.) نِهَايَةَ الْجُمْلَةِ التَّامَّةِ المَعْنى.

أُحَوِّلُ الْجُمَلَ التَّالِيَةَ إِلى أُسْلوبِ نَهْي:



- يأكل الْوَلَدُ بِشِمالِهِ. .... ← لا تَأْكُلْ بِشِمالِكَ.
- يَترُكُ طَعامَهُ مَكْشُوفًا. .... ← لا تَتْرُكْ الطعامَ مكشوفاً.
- يتَكلَّمُ والطَّعامُ في فَمِهِ. .... ← لا تَتَكلَّمْ والطعام في فمك.



- يَسْهَرُ كَثِيرًا. ←...... لا تَسْهَرْ كثيراً.
- يُسْرِفُ في الطَّعَامِ. ←...... لا تُسْرِفْ في الطَّعامِ.
- يُخالِفُ نَصيحَةَ الطَّبِيبِ. ←...... لا تُخَالِفْ نصيحةَ الطَّبيبِ.
- يَدَعُ بَقايا الْحَلْوَى تَتَجَمَّعُ حول أَسْنانِهِ. ←......

لا تَدَعْ بَقَايَا الْحَلْوَى تَتَجَمَّعْ حَوْلَ أَسْنَانِكَ.

الظاهرة الإملائية

دخولُ (ال) على الْكلماتِ الْمَبْدوءةِ بـ (اللّام)

١- أَقْرَأُ النَّصَّ التَّالِي وَ أَنْطِقُ الْكَلِماتِ الْمُلَوَّنَةَ نُطْقًا صَحيحًا:

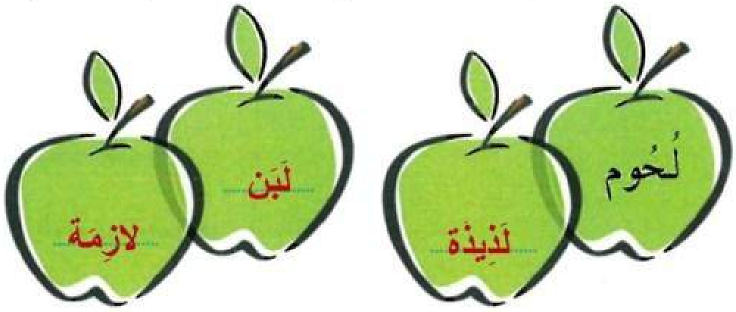
> يَجِبُ أَنْ تَكُونَ الْوَجْبَةُ الْغِذائِيَّةُ الَّتِي نَتَناوَلُها مُتَنَوِّعَةً كامِلَةً، تَحْتَوي عَلى كُلِّ الْعَناصِرِ الَّتي يَحْتاجُ إِلَيْها الْجِسمُ، كالْبَيْضِ واللُّحومِ والأَسْماكِ اللَّذيذَةِ ، واللَّبَنِ والْحُبوبِ والْخَضْرَاواتِ، لِتُمِدَّ الْجِسْمَ بِالطاقَةِ اللّازِمَةِ لِنَشاطِهِ، وتُساعِدَهُ عَلى النُّموِّ.

٢- أَكْتُبُ الْكَلِماتِ الْمُلَوَّنَةَ دَاخِلَ الأَشْكَالِ التَّالِيَةِ:





٣- أَحْذِفُ (ال) مِنَ الْكَلِماتِ السَّابِقَةِ، ثُمَّ أَكْتُبُها داخِلَ الأَشْكالِ التَّالِيَةِ:



٤- أتأمّلُ الْجَدولَ الْمَعْروضَ عليَّ:



أ	ب	ج
لحم	الـ + لحم	اللَّحم
لذيذ	الـ + لذيذ	اللَّذيذ
لبن	الـ + لبن	اللَّبن
لازم	الـ + لازم	اللَّازم

- ما الْحَرْفُ الَّذي ابْتَدَأَتْ بِهِ الْكَلِماتُ في الْقائِمَةِ (أ)؟ (...حَرْفُ اللّامِ...).
- ما الَّذي دخلَ على هذه الْكَلِماتِ في الْقائِمَةِ (ب)؟ (........الـ........).
- كَمْ لامًا اجْتَمَعَتْ في كَلِماتِ الْقائِمَةِ (ج)؟ (.......لامانِ......).
- كَيفَ تُنطَقُ اللّامانِ؟ (تُنْطَقُ لامًا واحِدةً مُشَدَّدةً).
- أَيْنَ وُضِعَتِ الشَّدَّةُ؟ (وُضعت عَلى اللّامِ الثّانيةِ).

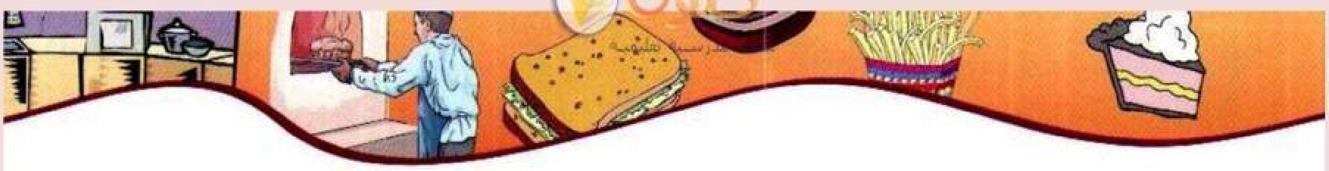


أستَنتِجُ

إذا دَخَلَتْ (ال) على كَلِمَةٍ أَوَّلُها (ل) كُتِبَت اللّامانِ مَعًا وَظَهَرَتِ الشَّدَّةُ على اللّامِ الثّانيةِ.

اللّـ







١- لُطْفُ لَيْمونٌ لَيْثُ لَيْلٌ لَهَب

أُطَبِّقُ شَفَهيًا وكتابيًا:

- أَقْرَأُ الْكَلِمَاتِ السَّابِقَةَ قِراءَةً صَحيحَةً.
- أُدْخِلُ (ال) عَلَى الْكَلِماتِ السَّابِقَةِ وأَقْرؤُهَا، ثُمَّ أَكْتُبُهَا في الفَرَاغاتِ التَّالِيَةِ.

اللّطف ...... اللّيْمُون ...... اللَّيْث ...... اللَّيْل ...... اللّهب ......

- أَضَعُ كُلَّ كلمَةٍ مِنْهَا فِي جُمْلَةٍ مُفيدَةٍ بَعْدَ دُخولِ (ال) عَلَيْهَا.

١- اللّطفُ خلقٌ حسنٌ. ٢- اللّيْمونُ فاكهةٌ حمضيةٌ. ٣- اللّيثُ مِنْ أسماءِ الأسدِ.
٤- جعلَ اللهُ اللّيلَ سكنًا. ٥- خُلِقَ الجن منْ اللّهبِ.

٢- أُكْمِلُ الْجُمَلَ الآتِيَةَ بِكَلِمَاتٍ مَبْدُوءَةٍ بـ (ل) دَخَلَتْ عليها (ال)، وَ أَنْطِقُهَا نُطْقًا صَحيحًا.

- صَغِّر ...... اللُّقْمَةَ ...... عِنْدَ تَناولِ الطَّعامِ.
- اُطْلُبوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إلى ...... اللَّحدِ ......
- أُحِبُّ ...... اللَّوْنَ ...... الأَخْضَرَ لأنه لَوْنُ عَلَمِ بِلادي.
- الثَّوبُ الْعَرَبيُّ مِنْ أَفْضَلِ أَنْواعِ ...... اللِّباسِ ......
- ...... اللِّياقةُ ...... الْبَدَنِيَّةُ تَدُلُّ على الصِّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.



١٠ ١١ ١٢ ١٣

الرسم

رَسْمُ الْحرْفَينِ (د ، ذ) بِخطِّ النَّسْخِ



يَمُرُّ رَسْمُ الدَّال بِخُطْوَتين كما يَتَّضِحُ أَدْناه:

يميل يمينًا

د

مستقر على السطر

أُلاحظُ عِنْدَ الْكِتابَةِ أَنَّ حَرْفي (الدَّال والذَّال) يَسْتَقِرانِ على السَّطرِ.

١- أَقْرَأُ وَأُلاحِظُ كِتابَةَ الْحَرْفَيْنِ الْمُلَوَّنَيْنِ:

اِجْعَلْ غِذَاءَكَ دَوَاءَكَ

٢- أُلاحِظُ طَرِيْقَةَ رَسْمِ الْحَرْفَينِ تَبَعًا لاتِّجاهِ الأَسْهمِ:

د ـد ذ ـذ

د ـد ذ ـذ

٣- أُحَبِّرُ وأَرْسُمُ الْحَرْفَيْنِ (د، ذ) مُنْفَرِدَيْنِ ومُتَّصِلَيْن:

أُحَبِّرُ ب

٣	د	ـد	ذ	ـذ
٢	د	ـد	ذ	ـذ
١	د	ـد	ذ	ـذ

أَرْسُمُ ب

٣	د	ـد	ذ	ـذ
٢	د	ـد	ذ	ـذ
١	د	ـد	ذ	ـذ

٤- أَكتُبُ الْعِبارَةَ التَّالِيَةَ بِخَطٍّ جميلٍ، وَأَبْدَأُ مِنَ السَّطْرِ الأَخيرِ :

اِجْعَلْ غِذَاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

اِجْعَلْ غِذاءَكَ دَواءَكَ.

التَّوَاصُلْ اللُّغَوِيُّ





أتواصَلُ شَفَهِيًا

١- أكْمِلُ الْحِوارَ التَّالِي بين فَيْصَلٍ وَ عُمَرَ:

فَيْصَلٌ: هَلْ ذَهَبْتَ إِلَى سُوقِ السَّمكِ الْمَرْكَزِيِّ يَا عُمَرُ ؟

عُمَرُ: نَعَم.

مَتَى ذَهَبْتَ إِلَيْهِ ؟

ذَهَبْتُ إِلَيْهِ بِالأَمْسِ.

مَنْ رَافَقَكَ فِي الذَّهَابِ إِلَى سُوقِ السَّمَكِ ؟

رَافَقَنِي فِي الذَّهَابِ إِلَى سُوقِ السَّمَكِ أَخِي.

مَا أَهَمُّ أَنْوَاعِ الْأَسْمَاكِ الَّتِي شَاهَدْتَها ؟

أَهَمُّ أَنْوَاعِ الأَسْمَاكِ الَّتِي شَاهَدْتُهَا البَلْطِي، الرُّوبْيَان.

مَا أَطْيَبُ هَذِهِ الْأَنْوَاعِ عِنْدَكَ ؟

أَطْيَبُ هَذِهِ الأَنْوَاعِ عِنْدِي الرُّوبْيَان.

هَلْ تُحِبُّ أَكْلَ السَّمكِ ؟ نَعَمْ، أحِبُّ أَكْلَ السَمَكِ.

لِمَاذَا ؟ لِطَعْمِهِ اللّذِيذِ وفَائدتِهِ الغذائيةِ العاليةِ.

كَيْفَ تُفَضِّلُ أَكْلَ السَّمكِ ؟ مَقليًا.

منصة مدرسية تعليمية

٢- أُنَاقِشُ مَنْ مَعي في الصَّفِ فِي الْمَوَاقِفِ التَّالِيَةِ:

- إِنسَانٍ يُلْقِي بِفَضَلَاتِ طَعَامِه وَ شَرَابِهِ عَلَى عُشْبِ الْحَدِيْقَةِ.

  أنْهَاهُ عَنْ ذَلِكَ؛ لأنَّ ذلك يُلوِّث البيئَة.

- تجمّعُ التَّلَاميذِ حول الْبَاعَةِ الجَوالِينَ لِشرَاءِ الأَطْعِمَةِ بَعْدَ اِنْتِهَاءِ الْيَومِ الدِّرَاسِيِّ. أنْصحهُم بِعدمِ الشّراءِ حَيْثُ أنَّ هَذِهِ الأطعمةِ غَيْر صِحيَّةِ فَهِي تَحْمِلُ الكَثِيرِ مِنْ الجَرَاثِيمِ.

- ذَهَابُ أَيْمنَ إِلَى السُّوقِ وشِرَائه الْعِنَبَ وأَكْلِهِ مُبَاشَرَةً.

  أنصحُه بغَسْلِهِ أولاً حتَّى يزولَ مَا بِه مِنْ ميكروباتٍ.

- حَمْلُ فتاةٍ شطيرةً في يَديها، تَأْكُلُ مِنْهَا قِطْعَةً صَغِيْرَةً وَ تَرْمِي الْبَاقِي في فِناءِ الْمَدْرَسَةِ . أخبرُها بأنَّ الطَعَامَ نِعْمَةٌ مِنْ نِعمِ اللهِ عَلَيْنَا وَأنَّ مَا تَفْعَلُه مِنَ الإِسْرَافِ الذِي نَهَانَا اللهُ عَنْهُ.



أَكْتُبُ عَنْ أَلَمٍ فَي أَضْرَاسِي، اشْتَدَّ عَلَيَّ فِي إِحْدَى اللَّيَالِي، فاصْطَحَبَنِي أَبي إِلى الطَّبِيبِ الَّذي عَالَجَني، ثُمَّ بيَّنَ لِي أَهَمِّيَّةَ الأَسْنَانِ، ونَصَحَنِي بِالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا مُبَيِّنًا لِي طَرَائِقَ الْوِقَايَةِ.



أ- أَتَقَيَّدُ بِالتَّعْلِيماتِ التَّالِيةِ:

- ✓ أَكْتُبُ فِي فِقْرَتينِ.
- ✓ أَتْرُكُ فَرَاغًا في بِدَايةِ الفِقْرَةِ.
- ✓ أَضعُ عَلامَاتِ التَّرْقِيمِ الْمُنَاسِبَةَ فِي أَمَاكِنِهَا.
- ✓ أَسْتَخْدِمُ أَدَواتِ الرَّبْطِ الْمُنَاسِبَةَ (وَ، أَو، ثُمَّ، فـ).
- ✓ أَكْتُبُ الْكَلِمَاتِ كِتَابَةً صَحِيْحَةً.



ب- أسْتَعِينُ بِالتَّالِي:

التوجيهات والْمَلْحُوظَاتِ:

- أَصِفُ شِدَّةَ الالَمِ الَّذِي أَشْعُرُ بِهِ.
- أُعَبِّرُ عَمَّا فَعَلْتُه للتَّخْفِيفِ مِنَ الالَمِ.
- أُعَبِّرُ عَنْ حالَةِ أُسْرَتي وماقَدَّموه لِي مِنْ مُساعَدَةٍ.
- أَصِفُ عِيَادَةَ الطَّبِيبِ وَاسْتِقْبَالَه لِي.
- أَتَحَدَّث عنْ كيفيةِ عِلاجِي.
- أَذْكُرُ توجيهاتِه لِي عَن أَهَمّيَّةِ الاسْنَانِ وكَيْفِيَّةِ الْمُحافَظَةِ عَلَيْهَا.
- أَخْتِمُ الْمَوضوعَ بِذِكْرِ مَافَعَلْتُهُ بعْدَ مُغَادَرةِ عِيَادَةِ الطَّبِيبِ.

الاسْئِلَة:

- مَتى شَعَرْت بالأَلَمِ؟ هلْ ارتفعتْ دَرَجَةُ الْحَرارةِ؟ هلْ تَوَرَّمَ الْخَدُّ؟
- متى أَخَذكَ أَبوكَ إِلَى الطَّبِيْبِ؟
  كيفَ وجدتُمَا قَاعَةَ الانْتِظَارِ؟
  كيفَ اسْتَقْبَلَكَ الطَّبِيْبُ؟
- هلْ أَحْسَسْتَ بِأَلَمٍ في أَثْناءِ خَلعِ الأَسْنَانِ؟ ماذا فَعَلْتَ عِنْدَ مُغَادَرَتِكَ عِيادةَ الطَّبِيْبِ؟

أَقْرَأُ في كُتُبٍ، أو مَجَلَّاتٍ، أو قِصصٍ لَهَا عَلاقَةٌ بِالْمَوضُوعِ.

ذاتَ ليلةٍ لَمْ أستطعْ النَّومَ منْ ألمٍ أحسَسْتُه فِي أضْراسِي، فتذكرتُ أنني لم أغسلْ أسنانِي فذهبتُ فغسلتُهما، فقلَّ الألمُ بِنسبةٍ بسيطةٍ، ثمَّ بَدَأَ يَزْدادُ، فذهبتُ إلى أمِي وأبِي لأخبرهُما، بِما أشْعُر، وبَعْد أنْ أَخْبَرتهُما نَصَحَنِي أبِي أنَّه يَتَوجَب عَلَى الذهابِ للطبيبِ. وبالفعلِ ذهبْنَا إلى الطبيبِ، ثمَّ كشفَ عليَّ وأخبرنِي بأنَّ الضرسَ مُتسوسٌ ونَحْتاجُ إلى خلعِه، فخلعَه لِي، والحمدُ للهِ لمْ أشعرْ بألمٍ شديدٍ أثناءَ الخلعِ، وبعد ذَلك نصحنِي الطبيبُ بأنْ أواظب على غسلِ أسنانِي يوميًا بالفرشاةِ والمعجونِ، ولا أُكثر منْ تناولِ الحلوى، فشَكرتُ الطبيبَ، ثمَّ رجعنَا إلى البيتِ.



ذَهَبَ أَيْمَنُ إلَى عِيادَةِ طَبِيْبٍ خاصٍّ وَكَانَ يَشْكو من مَرَضٍ مُفَاجِئٍ مُنْذُ يَوْمَينِ فَدارَ بَيْنَهُ وبَينَ الطَّبِيْبِ الْحَدِيْثُ التَّالِي:



أَستَمِعُ ثُمَّ أُجِيبُ

١- أَسْتَمِعُ إِلَى الْحِوارِ، ثُمَّ أُجِيبُ عَنِ الأَسْئِلَةِ التَّالِيَةِ:

- كم عُمْرُ أَيْمَنَ ؟
  عُمْرُ أيْمَنَ عَشر سَنَوَات.
- بِمَاذَا شَعَرَ أَيْمَنُ ؟ ولِماذا ؟
  شَعَرَ بِإرهاقٍ وفتورٍ وعدم الرغبةِ فِي الأكلِ؛ لأنَّه لا يَحْرِص على تناولِ الفطورِ فِي مواعيدِه.
- بِمَ نَصَحَهُ الطَّبِيبُ ؟
  بالاهتمامِ بصحَّتِه.
- مَتى سَيَعُودُ أَيْمَنُ إِلَى الطَّبِيبِ ؟
  الأسْبوع القَادم.

٢- أُكمِلُ الْعِبَارَاتِ التَّالِيَةَ حَسْبَ ما فهمتُ منَ النَّصِّ:

- قال أيمنُ: أشعرُ بـ......ارْهاق...... وفُتُورٍ حين أقومُ بأيِّ ......مَجهودٍ......، ولا رغبةَ لي في ......الأكلِ......
- الطَّعامُ هو مُشْكِلَتي، وكَثيرًا ما أنسى تَنَاوُلَ وَجْبَة ......الفُطورِ...... في مَواعِيدِهَا.

٣- أَتَخَيَّلُ الْمُحادَثَةَ الَّتي تَمَّتْ بَينَ أَيْمَنَ وأَبِيهِ بعْدَ رُجُوعِ أَيْمَنَ مِن عِنْد الطَّبِيبِ.

الأب: مَا بِكَ يَا أَيْمَنُ ؟

أَيْمَنُ: ذهبتُ إلى الطّبيبِ المُختص......

الأب: مَاذا فَعلَ مَعك؟......

أَيْمَنُ: كشف عليَّ ثُمَّ أخبرني بأني مريض بضعفٍ عام.......

الأب: بمَ نصحك؟......

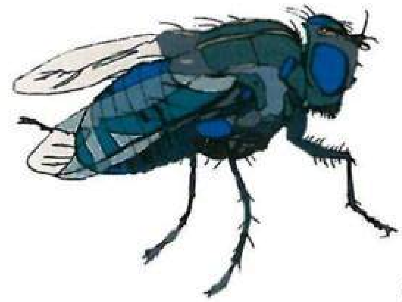
أَيْمَنُ: نَصَحَنِي بِتناولِ الغذاءِ المُتكامل والمُحتوي عَلى البروتيناتِ والفيتاميناتِ.

الأب: أرجو أن تستمع إلى نصحِهِ.......



نَصُّ الدَّعـم

ناقِلَةُ الأَمْرَاضِ



الذُّبَابَةُ مِنْ أَكْثَرِ الْحَشَرَاتِ ضَرَرًا وأَذًى، يَشْمَئِزُّ مِنْهَا النَّاسُ؛ بِسَبَبِ مَا يَصْدُرُ عَنْهَا مِنْ صَوتٍ مُزْعِجٍ، ويَزِيدُ اشْمِئْزَازُهُم مِنْهَا عِنْدَمَا تُحَاوِلُ الزَّحْفَ عَلَى أجسامِهِم.

لَكِنَّ الذُّبَابَةَ لَيْسَتْ حَشَرَةً مُزْعِجَةً فَقَط، بَل إِنَّهَا – بِإرادةِ اللهِ – تَنْقُلُ الأَمْرَاضَ مِنْ إِنسانٍ إلى آخَرَ، وتُسَبِّبُ الْعَدْوَى، بل لَعَلَّهَا أكثَرُ الْحَشَرَاتِ الَّتِي نَعْرِفُهَا نَقْلًا للأَمْراضِ.

وَعِنْدَمَا تَرَى الذُّبابَةَ تَحُكُّ أَرْجُلَهَا فَذَلِكَ يَعْنِي أَنَّها تَقُومُ بِتَنْظِيفِ نَفْسِهَا كَمَا أَنَّها تُبْعِدُ الْمَوَادَّ الَّتِي الْتَصَقَتْ عَلَى أَرْجُلِهَا، لكِنَّ أَحَدًا لايَعْرِفُ مَدَى خُطُورَةِ هذه الْمَوَادِّ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ جَرَاثِيمَ أَمْرَاضٍ، مِثْل: السُّلِّ، والتِّيفُوئِيدِ، والْكُولِيرَا فضْلًا عَنِ النَّزلَةِ الْمِعَوِيَّةِ وغَيْرِهَا مِنَ الأَمْرَاضِ.

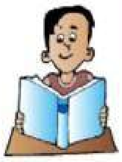
وتَحْمِلُ الذُّبَابَةُ تِلْكَ الأَمْرَاضَ والأَوْبِئَةَ من أَوْعِيَةِ الْقُمَامَةِ، والْمَرَاحِيضِ؛ حَتَّى إذا سَقَطَتْ الذُّبَابَةُ عَلَى الطَّعَامِ، فإِنَّهَا تَنْقُلُ جَمِيعَ هَذِه الأَمْرَاضِ إلى الْمَائِدَةِ.

أَمَّا إذا حَاوَلْتَ مَعْرِفَةَ كَيْفِيَةِ حَمْلِ الذُّبَابَةِ لِلْجَرَاثِيمِ، فَمَا عَليكَ إلا اسْتِخْدَامُ الْمِجْهَرِ، لِتَرَى جِسْمَهَا، ولِسانَهَا المُغَطَّى بِشُعَيْراتٍ صَغِيرَةٍ لاتُعَدُّ ولا تُحْصَى.

فَاتَّخِذْ مِنَ الذُّبَابِ عَدُوًّا لَدُودًا لكَ، واطْرُدْهُ كُلَّمَا دَنَا مِنْكَ، واحْفَظْ طَعَامَكَ مِنْ شَرِّهِ، وَحَارِبْهُ بالنَّظَافَةِ، فَهِيَ أَيْسَرُ سِلاحٍ لِلتَّخَلُّصِ مِنْهُ.



التَّنْمِيَةُ الْقِرَائِيَّةُ



أَقْرَأُ

أَقْرَأُ الْجُمَلَ التَّالِيةَ، ولا أَنْطقُ ما كُتِبَ بِلَوْنٍ مُغَايِرٍ:

- الذُّبَابَةُ مِنْ أَكْثَرِ الْحشَرَاتِ ضَرَرًا وأَذًى.
- تُبْعِدُ الْمَوَادَّ الَّتي الْتَصَقتْ عَلَى أَرْجُلِهَا.
- وَحَارِبْهُ بالنَّظَافَة.



أنمي لغتي

١- أَصِلُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْكلماتِ وَمَا يُنَاسِبُهَا مِنْ مَعْنًى:

الْعَدْوَى	مَايُجْمَعُ فِي الْبُيُوتِ والطُّرُقاتِ مِنْ أَوْسَاحٍ.
الْقُمَامَة	تَدْلُكُ وتُحَرِّكُ.
تَحُكُّ	انْتِقَالُ الدَّاءِ منَ الْمَرِيضِ إِلَى السَّلِيمِ.
اللَّدُود	يَنْفُرُ ويَكْرهُ.
يشْمَئِز	الشَّدِيدُ الْخُصُومَة.

٢- أكملُ العبارات عَلَى نَمَطِ الْعِبَارَةِ التَّالِيةِ:

عِنْدَمَا تَرَى الذُّبابَةَ تَحُكُّ رِجْلَيْهَا فَذَلِكَ يَعْنِي أَنَّها تَقُومُ بِتَنْظِيفِ نَفْسِهَا.

عِنْدَمَا تَرَى الطَّبِيبَ يَدخُلُ غُرْفَةَ الْعَمَلِيَّات فَذَلِكَ يَعْنِي ......أنَّه سَيَجرِي عَمَليةً للمريضِ.......

عِنْدَمَا تَرَى ......شُرْطِي الْمُرُور...... فَذَلِكَ يَعْنِي ....أنَّه سَيقومُ بِتنظيمِ حَركةِ السَّيْرِ........





أقرأ
وأجيب

١- أُلاحِظُ عُنْوَانَ النَّصِّ والصُّورةَ الْمُصاحِبةَ له، ثُمَّ أُجيبُ عَنْ هَذا السُّؤَالِ :

مَا نَاقِلَةُ الأَمْراضِ؟

الذَّبَابَة

٢- أَخْتَارُ مِنَ النَّصِّ جُمْلَةً تَصْلُحُ أنْ تَكُونَ عُنْوَانًا آخَرَ لِلنَّصِّ.

الذُّبَابُ عدوٌ لدودٌ.

٣- لِمَاذَا يَكْرَهُ النَّاسُ الذُّبَابَةَ؟

بِسببِ مَا تُصْدرهُ مِنْ صَوْتٍ مُزعجٍ وما تُنْقَله من أمْرَاضَ.

٤- ما الأَمْرَاضُ الَّتي تَنْقُلُهَا الذُّبَابَةُ؟

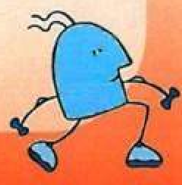
الأمراضُ التِّي تَنْقلها الذُّبابةَ هِي السُّل، والكُوليرا، والتِّيفود، النَّزلات المعوية.

٥- ما الأَمَاكِنُ الَّتي تُقبلُ عَلَيْهَا الذُّبَابَةُ بِكَثْرَةٍ؟

الأمَاكِنُ التِّي تُقْبِلُ عَلَيْهَا الذَّبَابَةُ بِكَثْرةٍ هِي أوْعِية القُمَامَة، والْمَرَاحِيض.

٦- كيفَ اسْتَطاعَ الإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَرَّفَ جِسْمَ الذُّبَابَةِ؟

يَسْتَطِيعُ الإنسانُ أنْ يتعرفَ جِسْم الذّبابةِ بِاستخدامِ الْمِجْهَر.





أُفَكِّـــر

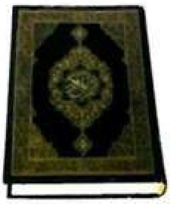
- ما الْغِذاءُ الْمُفَضَّلُ لِلذُّبَابِ ؟

فَضَلاتُ الطَّعَامِ والقاذورات.

- أَذْكُرُ وَسَائِلَ لِمُحَارَبَةِ الذُّبَابِ.

النّظَافة واسْتخدامُ المبيداتِ والمطهراتِ.

أَسْتَثْمِر



■ أَبْحَثُ عَنْ آيةٍ فِي سورةِ (الحجّ) وردَ فِيهَا اسمُ الذُّبَابِ، وأَكْتُبُها، ثُمَّ أُضَمِّنُها في مَلَفِّ تَعَلُّمِي.

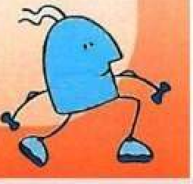
قَالَ تَعَالَى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَاباً وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمْ الذُّبَابُ شَيْئاً لا يَسْتَنقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبُ وَالْمَطْلُوبُ" (الحج: ٧٣).

الوظيفة النّحويّة

فِعْلُ الأَمْرِ

١- أُلَاحِظُ الْكَلماتِ الْمَكْتُوبَةَ بِلَونٍ مُغَايرٍ فِي الْفِقْرَةِ التَّالِيةِ، ثُمَّ أُجِيبُ:

فَاتَّخِذْ من الذُّبَابِ عَدُوًّا لَدودًا لَكَ، واطْرُدْهُ كُلَّمَا دَنَا منْكَ، واحْفَظْ طَعَامَكَ منْ شرِّه، وَحَارِبْهُ بالنَّظَافَة.



- هلْ هِيَ:
  - ○ أَسْماءٌ
  - ○ أَفْعَالٌ
  - ○ حُروفٌ ؟

- الْكَاتِبُ هو الْمُتَكَلِّمُ فَمَنِ الْمُخاطَب ؟ **الْقَارئُ أو السَّامِعُ.**
- مَاذا يَطْلُبُ الكاتبُ مِنَ الْمُخَاطَبِ ؟ **مُحاربةَ الذُّبابِ للتخلصِ منه.**
- متى سَيَقُومُ الْمُخاطَبُ بِهَذِهِ الأَعْمَالِ ؟ (قَبْلَ ، بَعْد ، أَثناءَ زَمَنِ التَّكَلُّم)
- ماذا نُسَمّي الفعلَ الذي نَطْلُبُ به شيئًا معيّنًا ؟ **فِعْلُ أمر.**

- ما فِعْلُ الأمْرِ إذًا ؟

أَستَنتِجُ

فِعْلُ الأَمْرِ: هُوَ كَلِمَةٌ نَطْلُبُ بِهَا مِنَ الْمُخَاطَبِ الْقِيامَ بِعَمَلٍ ما.

- أَلاحِظُ آخِرَ أَفْعَالِ الأَمْرِ التَّالِيَةِ: (اتَّخِذْ - اطْرُدْ - احْفَظْ - حَارِبْ).
- ما العَلاَمَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ الأَفْعَالِ السَّابِقَةِ؟ مَا ذَا أَسْتَنْتِجُ ؟

العَلاَمَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ فِعْلِ الأَمْرِ هِي السُّكُونُ.

تعلَّمتُ قَوَاعِدَ لَا أنسَاهَا :

فِعْلُ الأَمْرِ: هُوَ كَلِمَةٌ نَطْلُبُ بِهَا مِنَ الْمُخَاطَبِ الْقِيامَ بِعَمَلٍ ما.

العَلاَمَةُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى آخِرِ فِعْلِ الأَمْرِ هِي السُّكُونُ.

نَصُّ الدَّعم

١- أستخدمُ فعلَ الأمرِ لأَطْلبَ مِنْ أخي أنْ يقُومَ بِالْأمُورِ التَّاليةِ :

أُطَبِّقُ شَفَهِيًّا:

- أنْ يُنظِّفَ أَسْنانَهُ . نَظِّفْ أَسْنانكَ.
- أنْ يَتَنَاوَلَ وَجْبَةَ الْعَشاءِ قَبْلَ ساعَتين مِنْ مِيعَادِ النَّومِ . تَنَاوَلْ عشاءكَ قبلَ النومِ بساعتينِ.
- أنْ يُسَاعِدَ في تَنْظِيفِ البَيْتِ. سَاعِدْ فِي تنظيفِ البيتِ.
- أنْ يَحْضُرَ إلَى الْمَدْرَسَةِ مُبكرًا. احضُرْ إلى المدرسةِ مبكرًا.
- أنْ يُحَافِظَ عَلَى نَظَافَةِ الأكْلِ والشُّرْبِ. حَافِظْ عَلَى نَظَافَةِ الأَكْلِ وَالشُّرْبِ.
- أنْ يَبْتَعِدَ عَنِ الْمُسْتَنْقَعَاتِ الْمَائِيَّةِ. ابتعدْ عن المستنقعاتِ المائيةِ.

أنْتقِلُ إلى (كتابِ النَّشاطِ). ١٦ ١٧

٢- أستخدمُ أفعالَ الأمرِ التاليةَ في جُملٍ تامّةٍ:

وَاظِبْ	استَذكِرْ	شَارِكْ	زُرْ	أَطِعْ	احْتَرِمْ
واظبْ على الصلاةِ	استَذكرْ دروسَكَ	شَارِكْ فِي المسابقةِ	زُرْ أقاربَكَ	أطِعْ والديكَ	احْتَرِمْ مُعلمَكَ

الصِّنفُ اللُّغويُّ: الْمُفْرَدُ والْجَمْعُ

أَبحثُ فِي النَّصِّ عن جَمْعِ كلِّ مُفْرَدٍ مِنَ الْمُفرَداتِ التَّاليةِ وَأَكْتُبُهُ:

وِعَاءٍ	وَبَاءٍ	جُرْثُومَةٍ	حَشَرَةٍ
أوْعِيةٌ	أوْبِئَةٌ	جَرَاثِيمُ	حَشَرَاتٌ

الأُسْلُوبُ اللُّغويُّ: نفي الْجُملَةِ الْفِعْليَّةِ

أَمْلأُ الْفَرَاغَ بِالْفِعلِ الْمُناسِبِ مِمَّا في الشَّكْلِ، وأَضَعُ الْفَتْحَةَ على آخرِهِ:

- لن ......أشْترِيَ...... مِنَ الْباعَةِ الْمُتَجَوِّلِينَ.
- لن ......آكُلَ...... مِنْ طَعامٍ مَكْشوفٍ.
- لن ......أُهْمِلَ...... تَنْظِيفَ أَسْناني.
- لن ......أتأخرَ...... عَنْ مَوْعِدِ فَطُورِي.

(أشْتَري - أتأخَّر - آكُل - أُهمِل)

الرَّسـم

رسم الْحروفِ (ر، ز، و) بِخَطِّ النَّسْخِ



١- أَقْرَأُ وَأُلاحِظُ كِتابَةَ الْحُرُوفِ الْمُلَوَّنَةِ:

الذُّبابُ مِنْ أَكْثَرِ الْحَشَراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلًا لِلْجَراثِيمِ والْمَوادِّ الضّارّة.

يَمُرُّ حرفُ الرَّاء بِثَلاث خطواتٍ كَما يَتَّضِحُ أَدناه



يُرْسَمُ حَرْفُ الزَّاي مِثْل الرَّاء بِزِيَادَةِ نُقْطَةٍ أَعْلَاهُ.

٢- أُلاحِظُ طَريقَةَ رَسْمِ الْحروفِ تَبَعًا لاتِّجاهِ الأَسْهمِ:



يَمُرُّ رَسْمُ حَرْفِ الْواو بِخُطْوتين كَما يلي:



٣- أُحَبِّرُ وأَرْسُمُ الْحروفَ (ر، ز، و) مُنْفَرِدَةً ومُتَّصِلةً:

أُحَبِّرُ



أَرْسُمُ



٣	ر	ـز	و	ـو
٢	ر	ـز	و	ـو
١	ر	ـز	و	ـو

٣	ر	ـز	و	ـو
٢	ر	ـز	و	ـو
١	ر	ـز	و	ـو



٤- أَكْتُبُ الْعِبارَةَ التّالِيَةَ بِخَطٍّ جميلٍ، وأَبْدَأُ مِنَ السَّطْرِ الأَخيرِ:

الذُّبابُ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادِّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

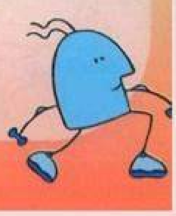
الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.

الذّبابَ مِنْ أَكْثَرِ الْحشراتِ الَّتي نَعرِفُها نَقْلاً لِلْجَراثِيمِ والْموادَّ الضّارّة.



التَّوَاصُلُ اللُّغَوِيُّ

أتواصَلُ شَفَهِيًا

١- ماذا أَفْعَلُ مَعَ الصَّديقِ فِي الْمَواقِف التَّالِيةِ:

- إذا مَرِضَ.

أعُودُه وأسْأل عَلَيه إذَا عَادَ المُسلمُ أخَاه أو زَارَه قَال اللهُ ﷻ: "طِبْتَ وطَابَ مَمْشَاك، وتَبوَّأتَ فِي الجنةِ منزلا". رواه الإمام أحمد والترمذي.

- إذا رَأَيْتُهُ يَأْكُلُ بِشَرَاهَةٍ.

أنْصَحهُ بِعدمِ فِعْلِ ذلك تَطْبيقاً لِقْولِ النَّبي ﷺ (ثُلث لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه).

- إذَا كَانَ لَا يُحِبُّ أَكْلَ الْفَوَاكِهِ الطَّازَجَةِ. .

أنْصَحهُ بِأكْلِها لِمَا فِيها مِن فوائدِ للجسمِ، فهي تُقَوِّي الذَّاكِرة وتُنَشِطُ البدنَ.

- إذا دَعَاني إِلَى أَكْلَةٍ لا أُحِبُّها.

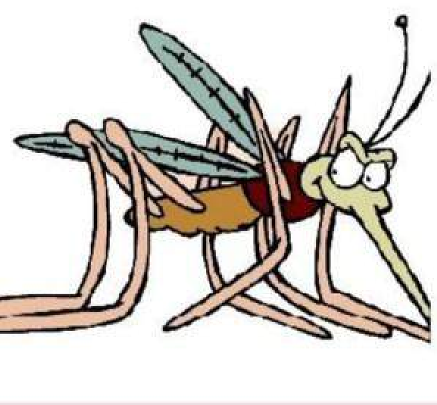
أعْتَذِرُ عَنْ الأكلِ بِلطفٍ وأتعللُ بحجةٍ لا تُحرجه.

٢- أُقَدِّمُ ثَلاثَ نَصَائِحَ لِأَخي؛ لِيكونَ في صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ مَعَ الاسْتِعَانَةِ بِالْمِثَالِ:

- مَارِس الرِّيَاضَةَ لِيَقْوَى جِسْمُكَ.
- اهْتمْ بالنظافةِ خَاصةً يَديك وأسْنَانَك.
- كُلْ الطَّعام المُتكاملَ المُتوازنَ – حَافظْ عَلى تناولِ فُطورك بِانتظامٍ.

أتواصَلُ كِتَابِيًا

مِنَ الْحَشَرَاتِ الضَّارةِ الْبَعُوضَةُ، وَقَدْ وَرَدَ ذِكْرُهَا في الْقُرْآنِ الْكَريمِ فِي الآيَةِ السَّادِسَةِ وَالْعِشْرِين مِنْ سُورَةِ (الْبَقَرَة).





أَكْتُبُ عَنْ هَذِهِ الْحَشَرَةِ فِي حُدُودِ فِقْرَتَيْنِ مَعَ الاسْتِرْشَادِ بِالْعَنَاصِرِ التَّالِيَةِ:

- الاسْتِهْلالُ بِآيَةٍ قُرآنيَّةٍ تَدُلُّ عَلَى أَنَّ مخلُوقاتِ اللهِ جَميعَها مِنْ أَصْغرِهَا حتَّى أَكْبَرِهَا هي آيةٌ دالَّةٌ عَلَى قُدرَةِ اللهِ وعظَمَتِهِ وإنْ بَدتْ تافِهَةً، فقدْ أَوْدَعَ اللهُ فِيهَا مِنْ آياتِه وقُدْرَتِهِ مَا تَعْجَزُ عنهُ الْعُقولُ.
- مُكَوِّناتُ جِسْمِ الْبَعُوضَةِ.
- الأَمْرَاضُ الَّتِي تَنقُلُهَا الْبَعوضةُ.
- وَسَائِلُ مُكَافَحَةِ الْبَعوضِ.



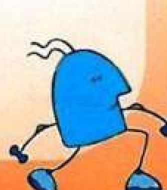
كَيفَ أَكْتُبُ الْمَوضُوعَ؟

- أَجْمَعُ الْمَعْلوماتِ الْمُناسِبَةَ.
- أُنَظِّمُهَا.
- أَكْتُبُ فِي فِقْرَتينِ.
- أَتْرُكُ فَرَاغًا في بِدَايَةِ الفِقْرَةِ.
- أَضَعُ عَلامَاتِ التَّرْقِيمِ الْمُنَاسِبَةَ فِي أَمَاكِنِهَا.
- أَسْتَخْدِمُ أَدواتِ الرَّبْطِ الْمُنَاسِبَةَ (وَ، أَو، ثُمَّ، فَ).
- أَكْتُبُ الْكَلِمَاتِ كِتَابَةً صَحِيحَةً.
- أَسْتَفِيدُ مِنَ الأَلْفَاظِ وَالْجُمَلِ الْوارِدَةِ فِي نصِّ «ناقِلَةُ الأَمْرَاضِ».

مِنْ أَيْنَ أَحْصَلُ على هَذِه الْمَعْلُومَاتِ؟

- مِن مُعَلِّمِ مَادَّةِ الْعُلُومِ.
- مِن مَوسُوعَةٍ تَتَحَدَّثُ عَنِ الْحَشَرَاتِ.
- من كُتُبٍ، أو مَجَلَّاتٍ، أو قِصصٍ لَهَا عَلاقَةٌ بِالْمَوضُوعِ.
- مِنَ الْبَحْثِ فِي (الإنترنت).
- مِنْ طَبِيبِ الْحيِّ أَوِ الْمَدْرَسَةِ.





قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلاً مَا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلاً يُضِلُّ بِهِ كَثِيراً وَيَهْدِي بِهِ كَثِيراً وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلاَّ الْفَاسِقِينَ) (٢٦) سورة البقرة.

البَعُوضَةُ هَذَا الْمَخْلُوقُ الضَّعِيف الْعَجِيب؛ عِنْدَمَا ضَرَبَهُ اللهُ عزَّ وجَل كَمَثَل لِيُبين للناسِ أنَّ هَذَا الْمخلوقَ الصغيرَ فِي حجمِه عظيمٌ فِي خَلْقِه.

مُكَوناتُ جسمُ البعوضةِ: أُنْثى لَها فِي فَمِها ٤٨ سن لها ثَلاث قُلوب فِي جَوفِها لَها سِتة سَكَاكِين فِي خرْطُومِها ولِكُلِ وَاحدٍ وظيفةِ مُزوده بِجهازٍ لِتحليلِ الدمَّ فهِى لا تَسْتسيغ كُل الدماءِ.

الأمراضُ التِّي تَنْقلُها البعوضةُ: المَلاريَا، الحُمَّى الصَّفْراء، داء الفيلِ.

نُكَافِحُ البعوضُ عنْ طريقِ المبيداتِ الحشريةِ والنَّظافةِ.

التَّوَازُنُ الغِذَائِيّ



تَوَازُنُ الْغِذَاءِ   خَيْرٌ مِنَ الدَّوَاءِ
وَكُلُّ مَنْ يَفْعَلُهُ   يَعِيشُ فِي هَنَاءِ
وَخَيْرُهُ مَا كَانَ مِنْ   طَبِيعَةِ الأَشْيَاءِ
فَاكِهَةٌ وَخُضْرَةٌ   وَشَرْبَةٌ مِنْ مَاءِ
وَصَالِحُ اللُّحُومِ مِنْ   بَحْرٍ وَمِنْ سَمَاءِ
وَلِلْحَلِيبِ دَوْرُهُ   فِي قُوَّةِ الأَعْضَاءِ
وَالتَّمْرُ فِيهِ الْحِفْظُ مِنْ   جُوعٍ وَمِنْ عَنَاءِ
وَالأَصْلُ فِي الأَكْلِ اعْتِدَا   لُ دُونَمَا امْتِلَاءِ
إِنَّ الْغِذَاءَ نِعْمَةٌ   مِنْ خَالِقٍ مِعْطَاءِ



د. محمد رائد الحمدو، طبيب وشاعر سوري من مدينة إدلب (بتصرف).



أقرأ وأكتشف

١- أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ، ثُمَّ أُجِيبُ:

- مَا العَلَاقَةُ بَيْنَ الغِذَاءِ وَالصِّحَّةِ؟

الغذاءُ المتكاملُ والمتوازنُ يؤثرُ إيجابياً فِي صحةِ الإنْسانِ (بِزيادةِ عملياتِ النّموِ، مُقاومةِ الأمراضِ، تعزيزِ مُستوى الذّكاءِ).

٢- أُلاحِظُ الإِطَارَ أَسْفَلَ النَّصِّ، ثُمَّ أُحَدِّدُ العَلَاقَةَ بَيْنَ القَصِيدَةِ وَمِهْنَةِ الشَّاعِرِ.

بِمَا أنَّ الشّاعرَ طبيباً فَمِن الطَّبيعِي أنْ يَهْتَم بِالغذاءِ لأنَّ الغذاءَ يُعتبرُ دواءًا لِكثيرٍ مِنْ الأمراضِ.

٣- يَنْتَهِي كُلُّ بَيْتٍ مِنْ أَبْيَاتِ الْقَصِيدَةِ بِحَرْفٍ وَاحِدٍ، أُحَدِّدُهُ.

الحرفُ الذِّي ينتهِي بِه كُل بَيتٍ منْ أبياتِ القصيدةِ هُوَ (الهَمْزَة).

٤- هَلِ الْقَصِيدَةُ تَحْكِي قِصَّةً أَمْ تَحْمِلُ نَصِيحَةً؟

القصيدةُ تَحمِلُ نصِيحَةً أنَّ تنَوُّعَ وتوازنَ الغذاءِ والاعْتِدالَ في الطَّعامِ يُؤدِّي إلى الصِّحَّةِ الجَيِّدَةِ.

٥- أَخْتَارُ مِنَ الْبَيْتِ الأَخِيرِ جُمْلَةً تَصْلُحُ أَنْ تَكُونَ عُنْوَانًا لِلْقَصِيدَةِ.

(الغِذاءُ نِعْمَةٌ مِنْ الخالقِ).

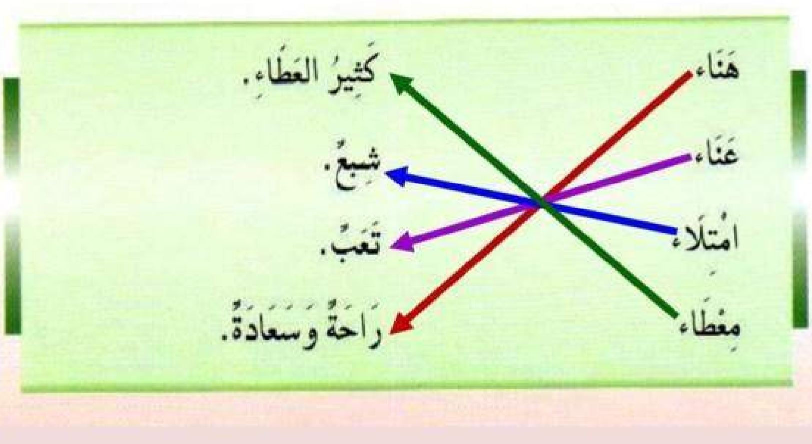
٦- الوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ. أَذْكُرُ الْبَيْتَ الَّذِي تَتَّفِقُ مَعَهُ هَذِهِ الْحِكْمَةُ.

توازنُ الغذاءِ خيرٌ منْ الدواءِ.



أنمي لغتي

١- أَصِلُ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَمَعْنَاهَا:



حلول
منصة مدرسية تعليمية

٢- (طَبِيعَةُ الأَشْيَاءِ) تَعْنِي:

☐ مَظَاهِرَ الطَّبِيعَةِ. ☑ الأَشْيَاءَ الطَّبِيعِيَّةَ.

٣- (تَوَازُنٌ) وَ(اعْتِدَالٌ)

- أَضَعُ كُلَّ كَلِمَةٍ مِنْهُمَا فِي جُمْلَةٍ تُوَضِّحُ مَعْنَاهَا:

تَوَازنٌ: تَوَازنُ الطَّعامِ يُؤدِي إلى الصحةِ. اعتدال: الإسلامُ دينُ الإعتدالِ والوسطيةِ.

- كِلْتَا الْكَلِمَتَيْنِ تَدُلُّ عَلَى الوسطيةُ وعدمُ الإسرافِ.



أَفهَمُ وَأُحَلِّلُ

١- أَذْكُرُ فَوَائِدَ التَّوَازُنِ فِي الغِذَاءِ. يُزودُ الجسمَ بالطاقةِ اللازمةِ للدرسِ واللعبِ. يُساعدُ الإنسانَ فِي تقويةِ الذَّاكرةِ، ويقيهِ الإصابةِ بالأمراضِ.

٢- ذَكَرَ الشَّاعِرُ مَصْدَرَيْنِ لِلُّحُومِ الَّتِي يَتَغَذَّى عَلَيْهَا الإِنْسَانُ. أَذْكُرُهُمَا، وَأُورِدُ مَصْدَرًا ثَالِثًا.

- المصدرُ الأولُ: لِلحومِ يَأتِي مِنْ البحرِ وهُو الأسماكُ.
- المصدرُ الثَّانِي: مِنْ السَّماءِ وهُو الطُّيور.

٣- مَا فَائِدَةُ الحَلِيبِ الَّتِي ذَكَرَهَا الشَّاعِرُ؟

يُساعدُ الأطفالَ فِي تكوينِ عظامِهم، ويُحافظُ علي البَالغين مِنْ مرضِ هَشاشةِ العظامِ.

٤- أُعَدِّدُ المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةَ الَّتِي ذَكَرَهَا الشَّاعِرُ.

مَجْموعةُ اللُّحومِ، مَجمُوعةُ الألبانِ، مَجمُوعةُ الفواكهِ، مَجمُوعةُ الخضراواتِ.



أَتَذَوَّقُ

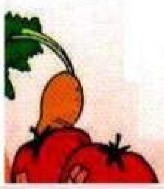
١- لِمَاذَا اخْتَارَ الشَّاعِرُ البَيْتَ الأَخِيرَ لِيَكُونَ خِتَامًا لِقَصِيدَتِهِ؟

خَتَمَ الشَّاعرُ قصيدَتَهُ بالبيْتِ الَّذي يَذكرُ فيه بأنَّ الطَّعامَ نِعمةٌ مِنْ نِعَمِ اللهِ حتَّى تَعْلَقَ في ذِهنِ المُخاطَبِ.

٢- أُوَضِّحُ العَلَاقَةَ بَيْنَ البَيْتَيْنِ الثَّالِثِ وَالرَّابِعِ.

العلاقةُ بَيْنَ البيتَين الثَّالث والرَابعِ: (البَيتُ الرَابعُ تَفسيرٌ لِلثالثِ).

- بَعْدَ فَهْمِي القَصِيدَةَ، وَتَذَوُّقِي أَبْيَاتَهَا، أُنْشِدُهَا إِنْشَادًا جَمِيلًا، ثُمَّ أَحْفَظُهَا كَامِلَةً.



النَّصُّ الإثرائيُّ

كيفَ يحتفلُ أشعبُ بضيوفِه؟





أقرأُ وأستمتعُ

عادَ أشعبُ من رِحلةٍ فاشلةٍ للبحثِ عنْ طعامٍ، و في العودةِ لمحَ رجلًا قرويًّا قادمًا من بعيدٍ يَمْتَطِي حمارًا، فانتظرَهُ أشعبُ بترحابٍ صائحًا: حيّاك الله يا أبا زيدٍ! من أينَ أقبلتَ؟ و أينَ نزلتَ؟ هيًّا بنا إلى البيتِ!

انْتابَ الرجلَ ذُهولٌ؛ لأنّه لم يشاهدْ أشعبَ منْ قبلُ. ثمَّ إنَّ اسمَه ليس أبا زيدٍ، وإنَّما أبو عبيد.

فلمّا أخبرَ أشْعَبَ باسْمِه الحقيقيِّ، ردَّ عليه قائلًا: أعوذُ باللهِ مِنَ الشيطان، و أبعدَ النسيان. هَلُمّ إلى بَيْتي كي نتغدَّى.

فاستجابَ القرويُّ وذهبَ معه. وفي أثناءِ الطريقِ طلبَ أشعبُ أنْ يمرَّا على محلّ شواءٍ به لحومٌ وحلوى وكلُّ ما تشتهيه النفسُ.

ثم قال لصاحبِ المطعَم: قدِّم لأبي زيدٍ شواءً، ثُمَ زِنْ له مِنْ تلك الحلوى، ثم اخترْ منْ تلك الأطباقِ، ثم افرشْ أوراقَ الرقاقِ، وَرُشَّ عليها بعضًا من السكرِ، وماءَ الوردِ؛ ليأكلَه أبو زيد بالهناءِ و الشفاءِ.

فقدّمَ لهما الرجلُ كلَّ ذلك فأكلاه عن آخره.





ثُمَّ قالَ أشعبُ قدِّم لأبي زيدٍ القطائفَ لؤلؤيَّةَ الدُّهنِ ليأكُلَها أبو زيد هنيئًا. فقُدِّمتْ لهُما الحلوى فأكلاها عن آخرِها.

ثمَّ نظرَ أشعبُ إلى صاحبِه وقالَ له: يَا أبا زيدٍ، نحنُ محتاجون لماءٍ مثلَّجٍ يُبرِّدُ جوفَنا بعدَ هذِه الأكلةِ الجميلةِ. فوافقه الرجلُ.

فقامَ أشعبُ وقالَ له: اجلسْ يَا أبا زيدٍ ولا تَتْرُكْ مكانَكَ حتى أعودَ بالماءِ المثلَّجِ. وخَرَجَ أشعبُ إلى غيرِ رجعةٍ.

ومرَّ الوقتُ والرجلُ جالسٌ في انتظارِ أشعبَ حتى شعرَ أنه لنْ يعودَ فهمَّ بالخروجِ فتعلَّقَ بثوبِه صاحبُ المطعمِ صائحًا: أينَ ثمنُ الأكلِ يا رجلُ؟

أنتقل إلى (كتاب النشاط)
٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣

فقالَ الرجلُ: لقدْ أكلتُ ضيفًا!

فلكَمَهُ صاحبُ المطعمِ وانهالَ عليه ضربًا، و قالَ له: أيُّ ضيفٍ أنتَ؟ والضربُ لا ينقطعُ!

فأخذ القَرَوِيُّ يَصْرخُ ويَصيحُ: جازى الله ذلكَ المحتالَ، لقدْ قلتُ له أنا أبو عُبيدٍ، فيقولُ لي: أنتَ أبو زيدٍ.

من كتاب «اضحك مع أشعب ملك الطفيليين و أمير الطَّماعين».
المؤلف/ مصطفى عاشور - (عن إحدى مقامات بديع الزمان الهمذاني)